

健康 チャレンジ

三菱電機健康保険組合

「健康チャレンジキャンペーン」専用 スマートフォンアプリの使い方

設定方法と歩数連動機能について

iPhone

Android

健康チャレンジキャンペーン[®]

スマートフォンでの記録の入力が楽になります。

ログイン入力が
自動でできる



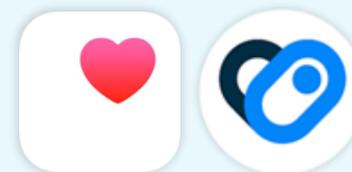
健チャレアプリをインストールして初回に手動でログインをすると、2回目以降は自動でログインできるようになります。



ウォーキングの歩数が
自動で記録できる

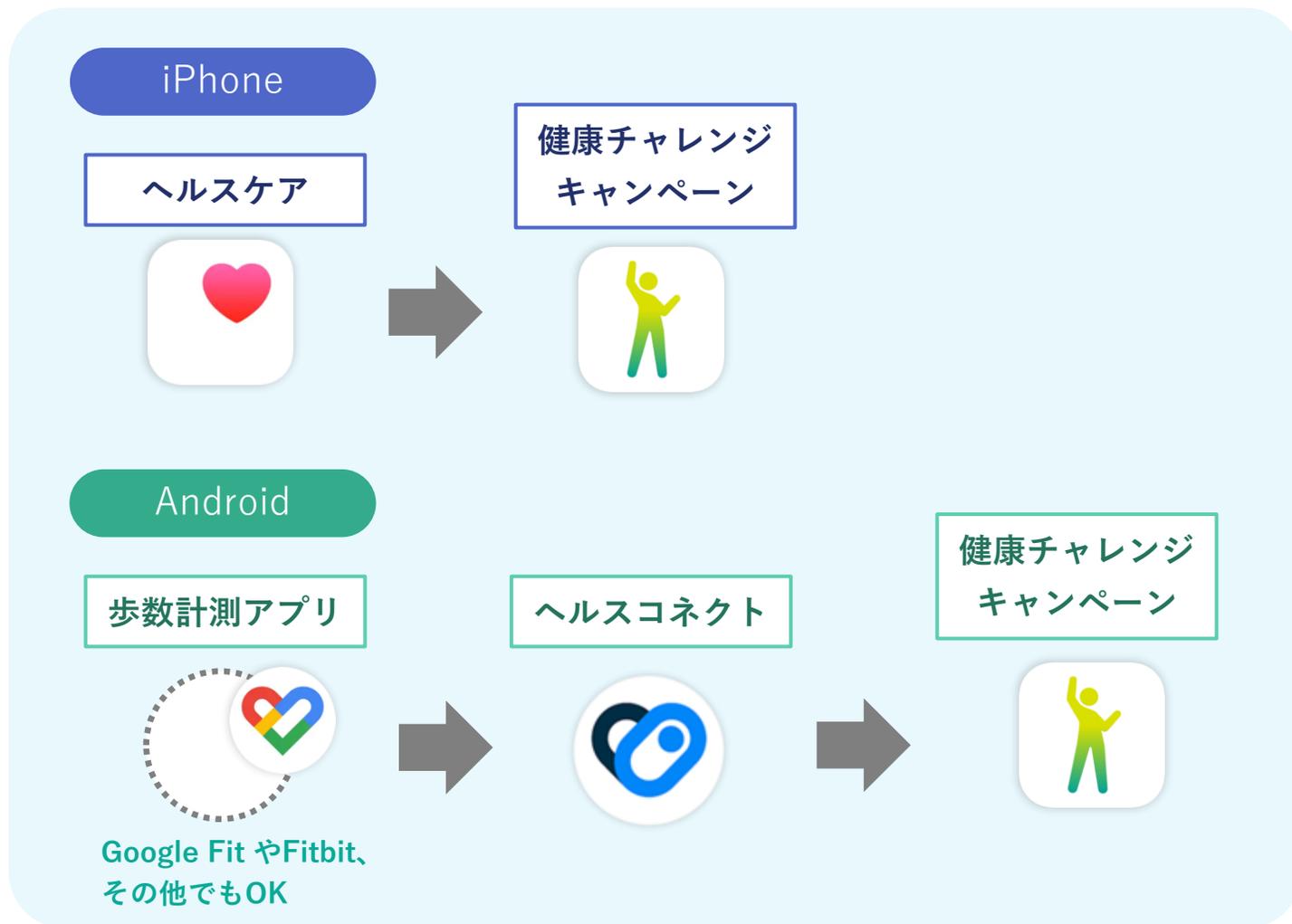


ウォーキングコースに
対応！



iPhoneのアプリ“ヘルスケア”、もしくはAndroidのアプリ“ヘルスコネクト”と連携することで、歩数が自動で健チャレの記録画面に入力されます。

以下のアプリを使って歩数連動できます。



※健康チャレンジキャンペーンPC版でのGoogle Fit連携機能は廃止となりましたので、歩数連動したい場合は、アプリ版をご利用ください。

健チャレアプリをスマートフォンにインストールしましょう。

①

下記のQRコードから**健康チャレンジキャン**
ペーンのアプリをダウンロードしてくださ
い。

iPhone



Android



②

健チャレアプリを起動して初期設定をします。

初めに**ヘルスケア/ヘルスコネクトの**
アクセス設定ダイアログが表示されます。
設定を完了させてください。

設定は後から変更できます。

設定変更手順は以下をご確認ください。

5ページ～

〈歩数の記録を自動で入力〉歩数連動機能を設定する



健チャレアプリをスマートフォンにインストールしましょう。

③

続いて、**健保コード**を入力してください。

ユーザ登録がまだの方は**ユーザ登録**から、
登録済みの方は**ログイン**してください。

※キャンペーン開催回毎に健保コードの入力・ユーザ登録・ログインが必要です。

三菱電機健康保険組合コード

MHP



④

初回は手動でログインしてください。

(2回目以降のログインでは入力不要になります)



1 iPhoneのアプリ“ヘルスケア”を用意します。

※設定済みの場合は
次へスキップ



App Store



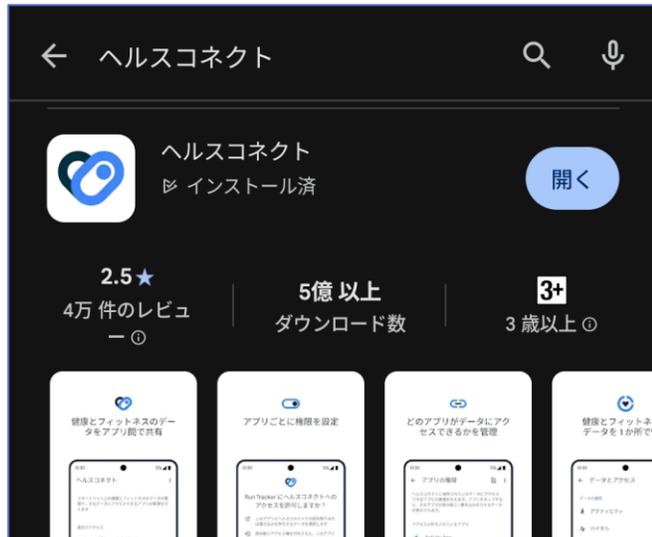
“ヘルスケア”がない場合は、
App Storeからインストールします。

1 Androidのアプリ“ヘルスコネクト”を用意します。

※設定済みの場合は
次へスキップ



Play ストア

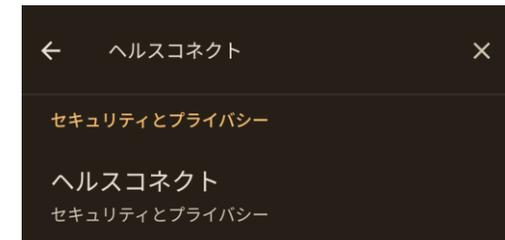


“ヘルスコネクト”がない場合は、
Playストアからインストールします。

※“設定アプリ”で“ヘルスコネクト”と検索して表示される場合、
インストールしなくても“ヘルスコネクト”を利用できます。
(Android 14 以降)



設定



2 Androidのアプリ“Google Fit”を用意します。

歩数計測アプリに“Google Fit”を使う場合の手順です。

①

Google Fitのインストール

“Google Fit”がない場合は、
Playストアからインストールします



Google Fit

ご自身のGoogleアカウントで基本情
報を入力し、初期設定を完了させます。

②

Google Fitの設定の確認

Google Fitで“アクティビティの記録”がオンになって
いることを確認します



※設定済みの場合や
Fitbitなど他の歩数計測アプリを
使う場合は次へスキップ

3 Google Fitでヘルスコネクットの同期の設定をします。

歩数計測アプリに”Google Fit”を使う場合の手順です。

※設定済みの場合や
Fitbitなど他の歩数計測アプリを
使う場合は次へスキップ



“Fitとヘルスコネクットを同期する”をオンにします

“すべて許可”または“書き込みの歩数のみ許可”でもOKです

“Fitとヘルスコネクットを同期する”がオンになっていることを確認します

4 健康チャレンジアプリがヘルスコネクットの歩数を読み取れるように、 “ヘルスコネクット” からデータアクセス許可の設定をします。



“健康チャレンジ”の
読み取りの許可を
オンにします

※連携をやめたい場合はオフにします。

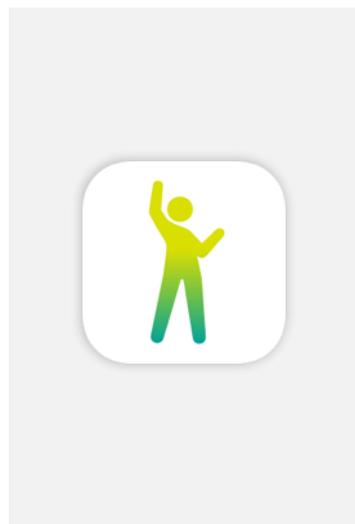


健チャレアプリを立ち上げると、歩数が連動して記録されます。



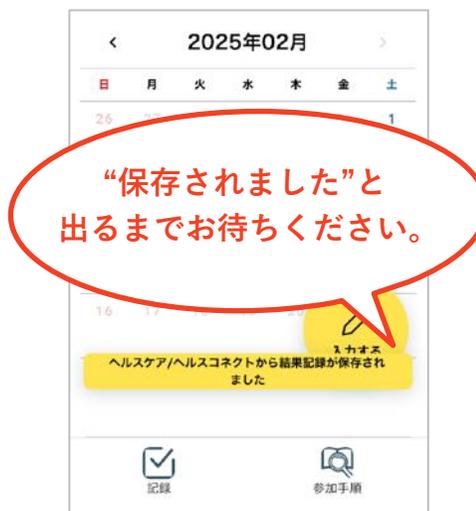
①

健チャレアプリを起動します。



②

アプリの起動で歩数が自動で読み込まれます。



③

歩数が読み込まれたか確認しましょう。



健チャレアプリが起動することで歩数が自動的に読み込まれます。
アプリが開いたままの状態では歩数の記録が連動しませんので、
 健チャレアプリを一度閉じて再度起動してください。

※継続ボーナス（クローバーマーク）は記録を入力し、「保存する」ボタンを押した際に獲得できます。歩数連携のみでは獲得できませんのでご注意ください。



歩数を手動で入力・修正することも可能です。

ウォーキングコースの記録画面で、数値を手動で入力して“保存する”ボタンを押すと記録できます。

なお、手動入力した場合は、右の図のように **手動入力** が表示されます。

The screenshot shows a recording interface for a walking course named "シン・ちょこっとウォーキング". At the top right, there is a button labeled "コース説明". Below the course name is a large input field containing the number "1,000" and the unit "歩" (steps). At the bottom right of the input field, there is a button labeled "手動入力" (Manual Input).

※手動で入力したデータは、歩数連携をする際、上書きされません。

再度自動でデータを取得したい場合は、

記録している歩数を「0」にして保存してから、健チャレアプリを起動してください。



歩数はどのタイミングで記録されますか？

健チャレアプリを起動するタイミングで、iPhone “ヘルスケア”、もしくはAndroid “ヘルスコネクト” と連動して、健康チャレンジキャンペーンの記録画面に自動で記録されます。

初めて健チャレアプリを起動すると、キャンペーン開始日から現時点の歩数が自動で記録されます。

毎日記録を確認したい場合は、毎日アプリを起動してください。

- 1週間に1度のアプリ起動でも、過去に遡って歩数を取得することが可能です。
- Androidは“ヘルスコネクト”へのアクセス許可を設定した日の30日前から現時点のデータのみ取得します。30日以前のデータは自動で入力できませんのでご注意ください。

「歩数を読み込む」については11ページを参照



スマートフォンを持ち歩いていないときの歩数は、どのように記録すればいいですか？

スマートフォンや、“ヘルスケア” “ヘルスコネクト” と連携しているスマートウォッチを持ち歩いているときのみ歩数を自動で記録します。

日頃スマートフォンなどを持ち歩かないことが多い方は、歩数計などで数えた歩数を手動で入力してください。

「手動で記録する」については12ページを参照



PC版のみを使っています。
自動で歩数は記録されますか？

自動で歩数を記録する機能はスマートフォンで健チャレアプリを利用している場合のみです。

PC版で記録をつけている方、スマートフォンに専用アプリを入れていない方は自動で入力されません。

くわしくは1ページを参照



健チャレアプリの記録で
歩数の数値が増えていません。

歩数は健チャレアプリが起動することで、自動的に読み込まれ更新されます。アプリが開いた状態では歩数が更新されませんので、アプリを一度閉じてから再度起動してください。

くわしくは11ページを参照



複数のスマートフォンで健チャレアプリを使用することはできますか？

使用は可能ですが、複数の端末で別のヘルスデータを連動すると、そのたび歩数は上書き保存されます。

“ヘルスケア” “ヘルスコネクト”の連動設定は、1台のスマートフォンで実施してください。



スマートフォンの機種変更をした場合、どうなりますか？

新しいスマートフォンで、再度、健チャレアプリのインストール、ログインをしてください。

※以前のスマートフォンでユーザ登録済みの場合、そのままログインしてご利用ください。入力していたデータはそのまま引き継がれます。

くわしくは3~4ページを参照



歩数連動をすると、何が更新されますか？

歩数連動機能の設定をすると、アプリを起動する度、ウォーキングコースにおける記録結果（歩数）とポイントが更新されます。

また、付随して以下も更新されます。

- ・チーム戦のポイント
- ・ウォーキングラリーの歩数
- ・コースクリア率や達成状況、現在の順位
- ・管理者画面での表示 など

※継続ボーナス（クローバーマーク）は、記録を入力し「保存する」ボタンを押した時のみ獲得できます。歩数連動では獲得できませんのでご注意ください。